Mengobati Rasa Gelisah Dan Sedih

[Indonesia – Indonesian – إندونيسي]

Syaikh Abdul Aziz bin Baz rahimahullah

Terjemah : Muhammad Iqbal A. Gazali

Editor : Eko Haryanto Abu Ziyad

2011 - 1432

IslamHouse.com

﴿ علاج الضيق والاكتئاب النفسي ﴾

« باللغة الإندونيسية »

الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن باز رحمه الله

ترجمة: محمد إقبال أحمد غزالي

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2011 - 1432

IslamHouse.com

Mengobati Rasa Gelisah Dan Sedih

Pertanyaan: Saya seorang wanita muslimah yang berusia dua puluh tahun, taat beribadah dan sudah menikah sekitar satu setengah tahun yang lalu. Alhamdulillah saya sudah dikarunia bayi yang sudah berusia sekitar enam bulan dan lahir dalam kondisi normal, segala puji bagi Allah *Shubhanahu wa ta'alla*. Satu pekan setelah melahirkan, saya merasa sangat gelisah dan hal ini belum pernah saya alami sebelumnya. Saya tidak bisa mengurus apa-apa, termasuk mengurus anak. Saya sudah pergi ke psikiater (ahli jiwa) dan berobat hingga beberapa waktu yang lalu, namun saya belum bisa kembali normal seperti sebelum melahirkan, saya sudah merasa jenuh karena lamanya masa pengobatan.

Saya memohon kepada Allah *Shubhanahu wa ta'alla* agar anda diberi taufiq dalam mengetahui pengobatan secara syar'i untuk mengobati saya dari rasa gelisah dan sedih ini, atau pengobatan serupa agar aku

bisa kembali kepada kondisi normal, melayani suami dan anak serta mengurus rumah tangga. Saya pernah mendengar di masa lalu tentang hadits yang berbunyi:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَتْ لَهُ)) (رواه أحمد وابن ماجة)

Rasulullah *Shalallhu'alaihi wa sallam* bersabda: "*Air zamzam adalah untuk sesuatu (tergantung niat) yang diminum baginya*."[1]

Jawaban: Berpegang teguhlah kepada Allah *Shubhanahu wa ta'alla* dan *husnuzh zhann* (berbaik sangka)lah kepada *-Nya,* serahkanlah perkaramu kepada *-Nya,* dan jangan berputus asa dari mengharap rahmat Allah *Shubhanahu wa ta'alla*, karunia dan ihsan *-Nya.* Sesungguhnya Allah *Shubhanahu wa ta'alla* tidak menurunkan penyakit apapun kecuali menurunkan obat

---

[1] HR. Ahmad 3/357, Ibnu Majah 3062, Ibnu Abi Syaibah (14137,23723), ad-Daraquthni 2/289, ath-Thabrani dalam al-Ausath (849, 3815, 90270 al-Hakim 1/473. Ia adalah hadits hasan dengan semua syahidnya. Lihat: al-Matjar ar-Rabih karya ad-Dimyathi (891-893), Mishbah az-Zijaajah 3/209, Asnal Mathalib 1221, Kasyful Khafa` 2/229 (2168).

baginya. Kamu harus melakukan usaha (sebab), maka teruskanlah konsultasi kepada para dokter spesialis dalam mengetahui penyakit dan mengobatinya. Bacalah untuk dirimu surah al-Ikhlas, al-Falaq dan an-Naas sebanyak tiga kali. Meludahlah sedikit di kedua tanganmu setiap kali selesai membaca, usapkanlah ke wajah dan semua bagian tubuhmu yang kamu bisa. Ulangilah hal itu beberapa kali, malam dan siang hari serta saat akan tidur. Bacalah pula pada dirimu surah al-Fatihah di waktu kapan pun baik malam atau siang hari. Bacalah ayat kursi saat engkau berbaring di kasurmu untuk tidur. Maka hal itu termasuk ruqyah terbaik yang dilakukan seseorang untuk dirinya dan menjaganya dari kejahatan.

Berdoalah kepada Allah *Shubhanahu wa ta'alla* dengan doa *karb* (saat kesusahan) maka bacalah:

((لاَاِلَهَ إِلاَّ اللهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ السَّموَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ)) (متفق عليه)

"Tidak ada Ilah (yang berhak disembah) selain Allah Yang Maha Agung lagi Maha Santun. Tidak ada Ilah

(yang berhak disembah) selain Allah Penguasa arasy yang besar. Tidak ada Ilah (yang berhak disembah) selain Allah, Rabb langit, Rabb bumi dan Rabb arsya Yang Maha Pemurah.'[2]

Dan ruqyah pula dirimu dengan ruqyah Rasulullah *Shalallhu'alaihi wa sallam*, bacalah:

((اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ، اِشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لاَ شِفَاءَ إِلاَّ شِفَاؤُكَ شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا)) (متفق عليه)

"Ya Allah, Rabb manusia, hilangkanlah kesusahan, sembuhkanlah ia dan hanya Engkau Yang Maha Menyembuhkan, tidak ada kesembuhan kecuali yang berasal dari -Mu, kesembuhan yang tidak menyisakan sakit."[3]

Juga zikir, ruqyah dan doa-doa lainya yang disebutkan dalam kitab-kitab sunnah, dan an-Nawawi menyebutkannya dalam kitab *Riyadhush Shalihin* dan kitab *al-Adzkar*.

---

[2] HR. al-Bukhari 6345, 6346 dan Muslim 2730.

[3] HR. al-Bukhari 5743 dan Muslim 2191.

Adapun yang anda sebutkan tentang air zamzam bahwa Nabi Muhammad *Shalallhu'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَتْ لَهُ)) (رواه أحمد وابن ماجة)

Rasulullah *Shalallhu'alaihi wa sallam* bersabda: "*Air zamzam adalah untuk sesuatu (tergantung niat) yang diminum baginya*." Diriwayatkan oleh imam Ahmad dan Ibnu Majah dari hadits Jabir bin Abdullah dari Nabi Muhammad *Shalallhu'alaihi wa sallam*. Ia adalah hadits hasan dan ia juga bersifat umum. Dan hadits yang lebih shahih darinya adalah sabda Nabi Muhammad *Shalallhu'alaihi wa sallam* tentang air zamzam:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إِنَّهَا مُبَارَكَةٌ، إِنَّهَا طَعَامُ طُعْمٍ وَشِفَاءُ سُقْمٍ)) (رواه مسلم)

Rasulullah *Shalallhu'alaihi wa sallam* bersabda: *"Sesungguhnya ia (air zamzam) penuh berkah,*

sesungguhnya ia adalah makanan yang bergizi dan penyembuh penyakit."[4]

Diriwayatkan oleh Muslim dan Abu Daud, dan hadits ini adalah lafazh (teks) riwayat Abu Daud. Apabila engkau menghendaki sesuatu darinya, anda bisa berpesan kepada orang yang menunaikan ibadah haji dari negerimu untuk membawa sesuatu darinya saat pulang dari hajinya.

Semoga shalawat dan salam selalu tercurah kepada nabi kita Muhammad, keluarga dan para sahabatnya.

Syaikh Abdul Aziz bin Baz- dari kitab 'Fatwa-fatwa pengobatan dengan al-Qur`an dan sunnah' - ruqyah dan yang terkait dengannya hal. 25-27.

---

[4] HR Muslim tanpa kalimah 'penyembuh penyakit', hadits tersebut diriwayatkan oleh Abu Daud ath-Thayalisi no. 457.